

Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del *Gimnasio Zona Fitness*¹

Motivational factors that influence adherence to physical activity in the *Fitness Zone Gym* users

Yeimer Andrés Sanclemente Agualimpia

Estudiante de décimo semestre de Licenciatura en Educación Física, Instituto Universitario de Educación Física – Universidad de Antioquia (Colombia). Correo: yeimerandress@hotmail.com

Martha Nancy Arias Henao

Docente asesora. Licenciada en Educación Física, Psicóloga, Especialista en Actividad Física y Salud, Especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, Magister en Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Docente Universidad de Antioquia y Universidad San Buenaventura. Correo: mnancy9@hotmail.com

Resumen

En la investigación se indaga por los factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness². Con el estudio se busca hallar evidencias que permitan formular estrategias efectivas para promover la adherencia a la actividad física y la adopción de estilos de vida saludable, partiendo de conocer las motivaciones de las personas. El estudio se llevó a cabo mediante entrevistas semi-estructuradas, que permitieron determinar los factores motivacionales.

Abstract

The research investigates for the motivational factors that influence adherence to physical activity in the Fitness Zone gym users, with the purpose to find evidences to formulate effective strategies to promote adherence to physical activity and adopt healthy lifestyles, based on knowing of the motivations of the users. The study was conducted through semi-structured interviews that allowed to determine the motivational factors.

¹ Investigación realizada como requisito de grado durante el último año de la Licenciatura en Educación Física.

² Instituto Universitario de Educación Física - Universidad de Antioquia, Colombia.

1. Introducción

1.1. Planteamiento de problema

La expresión actividad física ha tenido una transformación importante en el transcurso del tiempo, al punto que dejó de ser entendida como algo meramente biomecánico y ahora se tienen en cuenta otros componentes de la dimensión humana, tales como el aspecto psicológico, espiritual y social; es decir, el concepto de actividad física pasó a ser algo más cualitativo y direccionado hacia una perspectiva de bienestar. Este ha tenido una relación directa con la salud, definida por la Organización Mundial de la Salud como un *“estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*. Este concepto no ha tenido modificaciones y aun es vigente, aunque ha sido objeto de críticas por considerarse una utopía.

Pero, realmente, ¿La actividad física puede ser una vía hacia el bienestar? Según Márquez & Garatachea *“los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para su salud física, social y mental, así como para su bienestar general”* (2013:35).

1.2. Contexto de la investigación

El Gimnasio Zona Fitness, donde se realizó el estudio, ofrece servicios de actividad física direccionada hacia la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la convivencia y la utilización adecuada del tiempo libre, dirigidas a la comunidad universitaria con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar. Sin embargo, la incidencia del servicio en sus usuarios, en las dimensiones mencionadas, aún no ha sido explorada, pues se le ha dado mayor importancia a las capacidades físicas, dejando de lado el aspecto psicológico, espiritual y social, en este caso la motivación para la adhesión a la actividad física, lo que condujo a formular la pregunta por los factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness, con el fin de contribuir a la promoción de estilos de vida activos.

Gimnasio Zona Fitness

El Campus de Robledo es una sede de la Universidad de Antioquia en la cual funcionan la Facultad de Ciencias Agrarias, la Escuela de Nutrición y Dietética y el Instituto de Educación Física. En este campus está el coliseo José Luis Betancur Chaverra y dentro de esta estructura se encuentra el gimnasio Zona Fitness, que tiene una sala de fortalecimiento muscular, una sala cardiovascular y un salón para clases grupales como

rumba aeróbica, Pilates, yoga, etc. Estos espacios están supervisados por docentes en formación de la Licenciatura en Educación Física, que están encargados de asesorar y garantizar condiciones adecuadas para fomentar la salud por medio de la actividad física y el ejercicio. (Arboleda, 2010)

El gimnasio Zona Fitness tiene, en el portal de internet del Instituto de Educación Física, un aplicativo de registro y reserva para acceder a los espacios y servicios del gimnasio. El servicio de acceso gratuito al gimnasio se ofrece los días lunes a viernes de 8 am a 4 pm. Las condiciones de ingreso son: reserva previa por el aplicativo, presentar la TIP (Tarjeta Integrada Personal), indumentaria deportiva, hidratación y toalla de mano. Es importante mencionar que el uso del gimnasio es gratuito para los estudiantes, egresados, docentes, empleados, jubilados de la Universidad de Antioquia.

1.3. Objetivos

General

Determinar los factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness.

Específicos

Analizar los factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness.

Comparar entre hombres y mujeres los motivos que influyen en la adherencia a la actividad física.

1.4. Justificación

Desde un punto de vista fisiológico, la actividad física se refiere a cualquier movimiento producido por el sistema músculo esquelético, que genera un gasto energético por encima de la tasa metabólica basal (Bouchard et al., 2012). Este término ha tenido una fuerte repercusión en el campo de la investigación, al punto de ser objeto de múltiples análisis para determinar su influencia en los diferentes aspectos de la vida del ser humano.

Se ha comprobado, por medio de numerosos y rigurosos estudios epidemiológicos, los beneficios físicos, psicológicos y sociales que proporciona la actividad física a la salud. La evidencia científica ha demostrado que la práctica regular de actividad física es un factor protector que inhibe o reduce la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, osteoporosis, enfermedades mentales (depresión y ansiedad) y determinados tipos de cáncer (colon, mama y pulmón); en la literatura científica se

encuentran estudios epidemiológicos que corroboran la relación de la actividad física y el cáncer (Varo et al., 2003; Meseguer et al., 2009; Aparicio et al., 2010).

Existen recomendaciones para la práctica de actividad física, con el fin de que las personas obtengan beneficios que repercutan en el aspecto físico, psicológico y social, elaboradas principalmente por el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), que sugieren a la población general (18 a 64 años) realizar actividad física que involucre los componentes resistencia, fuerza y flexibilidad.

A pesar de las recomendaciones sobre actividad física del ACSM y la CDC y de la gran cantidad de estudios epidemiológicos que ratifican los beneficios de la actividad física en la salud, se evidencia que los estilos de vida activos tienden a disminuir en la población (Cenarruzabeitia et al., 2003; Villegas et al., 2010). En Europa, menos del 50% de los ciudadanos cumplen con las sugerencias de la OMS en actividad física para la salud (Salgado & Moure, 2012). En Estados Unidos, en 2008 solo el 48% de los adultos cumplen con las recomendaciones en actividad física (DNS, 2012). Estas preocupantes cifras también se presentan en Latinoamérica; estudios en Brasil, Chile, México y Perú evidencian el alcance de la problemática, pues concluyen que más de dos terceras partes de la población no realiza la actividad física recomendada para obtener beneficios en la salud. (Jacoby et al., 2003)

La situación en Colombia es similar. En Bogotá, el 36,8% de las personas son regularmente activas (Gómez et al., 2005). En Medellín, donde se realizó el estudio, una de cada cinco personas (21,2%) practica suficiente actividad física para generar beneficios en la salud (Martínez et al., 2008).

Los datos expuestos sobre la práctica de actividad física a nivel internacional, nacional y local, muestran un panorama preocupante en el mundo, pues predomina el estilo de vida sedentario y poco activo y es índice de la gran problemática que se avecina en la población en cuanto a morbilidad - mortalidad debido al bajo nivel de actividad física y los inadecuados hábitos alimentarios, además de los altos gastos en servicios de salud que deberán asumir las personas. Por tal motivo cobra importancia la práctica regular de actividad física; la obtención de los beneficios para la salud no se debe limitar a un pequeño grupo de la población, al contrario, se debe reforzar esta conducta para que ayude a incrementar el número de practicantes, de tal forma que se reduzcan los altos niveles de sedentarismo y, en el caso del gimnasio Zona Fitness, las altas cifras de deserción.

Abandono de la práctica de actividad física

Dishman (1988) encontró que el 50% de las personas que inician un programa de ejercicio desertan en los primeros 3 a 6 meses. De esta forma, quienes desertan tempranamente de la actividad física, no logran obtener los extraordinarios beneficios para la salud (Mutrie, 1987). Especialistas en actividad física concuerdan en que la población general tiene dificultades para mantener la adherencia al ejercicio (King & Frederiksen, 1984). Subgrupos específicos de la población (fumadores, obesos, etc.) presentan poca regularidad con la actividad física, teniendo mayor predisposición a la deserción (Dishman, 1988). Por tal motivo es fundamental conocer cómo inciden la motivación y la adherencia al ejercicio en la continuidad o abandono de la práctica regular de actividad física.

Teniendo en cuenta que el concepto de adherencia no siempre se emplea de forma clara, debido a que está conformado por cuatro elementos importantes: asistencia, finalización, duración e intensidad, y tales elementos son utilizados de manera indiferente en múltiples investigaciones (González et al., 2011), para esta investigación tendremos en cuenta la adherencia como la permanencia o duración de la conducta por más de 6 meses.

Motivación

Cabe señalar que la adherencia a la actividad física está condicionada por la motivación del sujeto, pues es un componente psicológico que controla la dirección, intensidad y permanencia de la conducta (Murcia et al., 2007). Además, la motivación está determinada por el aspecto biológico, cognitivo, afectivo y social del individuo (Valdés, 1996; Rodríguez, 2007).

1.5. Antecedentes

Para indagar a fondo la motivación para la práctica regular de actividad física, se han llevado a cabo estudios en diferentes partes del mundo. En España, Granero et al. (2011) encontraron como principales motivos para realizar actividad física el fomento de las relaciones sociales y el placer y diversión, seguidas de otros motivos como la competencia, el mantenimiento, la mejora de la salud y la apariencia. Fernández & Soidán (2010) determinaron que los principales motivos para realizar actividad física son la lúdica (44%) y la salud (35%). En ambos estudios se encontró que la lúdica o diversión son los factores que motivan a las personas a practicar actividad física.

En Estados Unidos Kilpatrick et al. (2010) llevaron a cabo un estudio con estudiantes universitarios del sudeste. Los resultados mostraron que quienes practicaban deporte, tenían como motivación la competencia, la afiliación, el disfrute y el desafío. En cambio, quienes preferían realizar actividad física tenían como motivación la fuerza y la resistencia,

buena salud y la apariencia, en el caso de los hombres. En las mujeres los motivos fueron la buena salud, el control del peso y la apariencia. Según esta investigación ambos sexos expresan estar motivados a practicar actividad física por la buena salud y la apariencia.

Un estudio realizado en Brasil por Bastos et al. (2006) concluyó que la mejora del aspecto físico y el disfrute fueron los motivos más predominantes en las personas que hacían parte de un programa de acondicionamiento físico y los hombres expresaban mayor motivación por la experiencia social que las mujeres. Según este estudio, los adultos jóvenes daban poca importancia a la salud y el estado físico, en cambio los motivos de mayor calificación para los adultos jóvenes fueron el disfrute, la experiencia social y la mejora del aspecto físico. Los participantes con mayor nivel educativo consideraban que la salud y el estado físico eran motivos importantes para hacer actividad física (Bastos et al. & Marquez, 2006).

En Colombia se encontraron dos investigaciones de este tipo. Quimbaya et al. (2009) concluyeron que el 42% (n:33) de los empleados realiza actividades físico – deportivas y expresaron que los motivos para practicar estas actividades son: mejorar la salud (96,4%), competición (17,8%) y encontrarse con los amigos (10,7%). Varela et al. (2011) determinaron como principales motivos para realizar actividad física: beneficiar la salud (45.8%) y mejorar la figura (32%). Conforme a estos resultados en investigaciones nacionales se puede afirmar que la motivación más predominante es mejorar la salud.

Estos antecedentes son referentes para la elaboración del presente estudio, que se realizará debido al desconocimiento sobre el tema en el contexto del gimnasio. Al indagar por los factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness, se espera que los resultados ayuden a elaborar estrategias concretas y efectivas para la promoción de la actividad física y, de este modo, fomentar en los usuarios un estilo de vida más activo, con el propósito de disminuir la deserción y aumentar la adherencia a la actividad física, partiendo de las motivaciones de las personas.

1.6. Marco conceptual

Actividad Física

La noción de actividad física alude a múltiples acciones de la vida cotidiana en los diferentes ámbitos donde se desenvuelve el ser humano, tales como el familiar, social, educativo, laboral, recreativo y/o deportivo. En dichas actividades se encuentran tareas tan comunes como jardinería, lavar el auto, ir de compras, labores domésticas, etc. El término se ha definido como cualquier movimiento realizado por el sistema músculo esquelético que genera un gasto energético por encima de la tasa metabólica basal (Bouchard et al., 2012). Cabe resaltar que esta definición no tiene en cuenta elementos tan relevantes como la experiencia, la vivencia y la práctica social que tiene la persona por medio de la actividad física.

Devís (2000) define la actividad física como:

Cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea.

Así, la actividad física es un puente hacia la adquisición de conocimientos sobre el propio cuerpo, el medio ambiente y el entorno social donde nos desenvolvemos (Devis, 2000). Es una construcción constante de nuestro ser y quehacer como individuos. Es importante tener claro este concepto pues en muchas ocasiones se confunde con el ejercicio físico, que se refiere al movimiento previamente planeado y organizado con el fin de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física (Chodzko-Zajko et al., 2012).

No obstante, en los abundantes estudios epidemiológicos y en la literatura de Educación Física se encuentra con frecuencia el término actividad física, y no ejercicio físico, a pesar de que se estén refiriendo específicamente al ejercicio. Esto ha ocurrido porque el concepto de actividad física ha tenido una fuerte aceptación en el campo de la investigación, debido a que es un término que engloba un sinnúmero de actividades.

Como se planteó, la actividad física enmarca una cantidad enorme de acciones que le da al ser humano un abanico amplio de opciones para moverse. Sin embargo, la OMS (2003) reporta que los bajos niveles de actividad física se han convertido en un problema de salud pública a nivel mundial; además, se estima que al menos el 60% de la población mundial no realiza en su tiempo libre la actividad física necesaria para lograr beneficios que repercutan en la salud. Esta problemática es más recurrente en mujeres, adultos mayores y personas con niveles socioeconómicos bajos. Los niveles de actividad física empiezan a disminuir en la adolescencia y continúa su descenso en la edad adulta. Esta

problemática ha persistido gracias al uso frecuente de elementos tecnológicos en el ámbito laboral y doméstico, lo cual permite realizar tareas cotidianas sin generar un esfuerzo físico considerable. A esto se suma el uso habitual de los medios de transporte, causando en la población bajos niveles de actividad física y consecuencias negativas para la salud (OMS, 2003).

Para mitigar este problema el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) dan unas recomendaciones de actividad física para diferentes grupos de edad, de las cuales solo se expondrán aquellas dirigidas a personas de 18 a 64 años. Según Matsudo (2012), las recomendaciones para la actividad aeróbica, fortalecimiento muscular y flexibilidad son:

Actividad aeróbica moderada:

- Intensidad: percepción del esfuerzo de 5 a 6 en una escala de 1 a 10.
- Duración: al menos 30 minutos al día, se puede distribuir en varias secciones en el día.
- Frecuencia: 5 a 7 días a la semana.

Actividad aeróbica intensa:

- Intensidad: percepción del esfuerzo de 7 a 8 en una escala de 1 a 10.
- Duración: al menos 20 minutos al día.
- Frecuencia: 3 días de la semana.

Fortalecimiento muscular:

- Intensidad: moderada y vigorosa.
- Volumen: 1 a 3 series, de 8 a 12 repeticiones, de 8 a 10 ejercicios para el tren superior, medio e inferior.
- Frecuencia: 2 o más días de la semana (OMS, 2010).

Flexibilidad:

- Duración: 10 minutos estirar los diferentes grupos musculares.
- Volumen: 10 a 30 segundos cada estiramiento y repetirse de 3 a 4 veces.
- Frecuencia: después de cada sesión aeróbica y/o fortalecimiento muscular.

Las personas que lleven a cabo estas recomendaciones pueden obtener beneficios físicos, psicológicos, sociales y económicos. En el aspecto físico, la actividad física ayuda a controlar y disminuir la grasa corporal; contribuye al mantenimiento y/o hipertrofia muscular (Matsudo, 2012); reduce el riesgo en enfermedades como la hipertensión

arterial, la cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares; ayuda a disminuir la probabilidad de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, osteoporosis y determinados tipos de cáncer (colon, mama y pulmón) (Varo et al., 2003). En el aspecto psicosocial, la actividad física mejora la autoestima, el estado de ánimo, la imagen corporal y la socialización, del mismo modo influye en la reducción del riesgo de depresión, ansiedad y estrés (Matsudo, 2012). En cuanto a los beneficios económicos, se reducen los gastos en servicios de salud (OMS, 2003).

Además es fundamental mencionar el papel protagónico que toma la actividad física en la rehabilitación de lesiones y en la terapia de las diversas enfermedades mencionadas, incluyendo las enfermedades mentales (Matsudo, 2012). Los beneficios de la actividad física son proporcionados a individuos de todas las edades, tanto hombres como mujeres, sin importar si están en condición de discapacidad (OMS, 2003).

En la actualidad hay suficiente evidencia científica que demuestra los beneficios de la actividad física en la salud, pero ahora, más que intentar convencer a la población sobre sus beneficios, se deben elaborar estrategias que ayuden a las personas a mantenerse adheridos a programas de actividad física después de su inscripción (Salgado, 1998), pues las personas que no practican actividad física con regularidad tienen en contra un potencial factor de riesgo, ya que el bajo nivel de actividad física se asocia al incremento en la mortalidad, morbilidad y discapacidad relacionadas con enfermedades crónicas no transmisibles, que constituyen el 60% de todas las muertes y el 43% de la carga mundial de enfermedad (OMS, 2003). También es importante mencionar que a quienes no cumplan con las recomendaciones de actividad física se les aumenta en 1,5 la probabilidad de padecer una enfermedad cardiovascular. El bajo nivel de actividad física, combinado con una dieta inadecuada y consumo de tabaco, causa hasta el 80% de la enfermedad coronaria prematura (OMS, 2003).

Motivación

La actividad física ha sido analizada desde diferentes perspectivas interdisciplinarias, entre ellas la psicología. En la actualidad se encuentran abundantes estudios de psicología sobre la actividad física y la salud, en los cuales se analiza, desde una óptica cualitativa, aspectos de la actividad física que influyen en el componente psicosocial de los individuos. Entre los estudios realizados se encuentran investigaciones sobre los factores motivacionales hacia la práctica regular de la actividad física, en los cuales se analizan los determinantes psicológicos que influyen en la adherencia a la actividad física.

Murcia et al. (2007) señalan que la motivación tiene influencia en la dirección, intensidad y permanencia de una conducta. La dirección está dada por la exploración, acercamiento o

persuasión por ciertas situaciones y la intensidad hace referencia al nivel de esfuerzo utilizado por la persona en determinada situación (Weinberg & Gould, 1996-2010). Además, la motivación está dada por el aspecto biológico, cognitivo, afectivo y social del individuo (Valdés, 1996). Abarca (1995) plantea que la motivación es la combinación de varios elementos, que pueden aflorar y desvanecer dependiendo de las circunstancias establecidas por las dinámicas sociales, culturales y económicas, razón por la cual exige un análisis individualizado para cada persona. Por su parte Serra, en una definición más amplia, manifiesta que:

La motivación es el conjunto concatenado de procesos psíquicos (que implica la actividad nerviosa superior y reflejan la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad) que al contener el papel activo y relativamente autónomo y creados de la personalidad, y en su constante transformación y determinación recíprocas con la actividad externa, sus objetivos y estímulos, van dirigidos a satisfacer las necesidades del ser humano y, como consecuencia, regulan la dirección y la intensidad del comportamiento, y se manifiestan como actividad motivada. (2008)

Estas definiciones son un ejemplo claro de la constante transformación que ha sufrido el concepto de motivación en el transcurso del tiempo. Hasta ahora no hay una definición que enmarque de forma absoluta todos los componentes que determinan las motivaciones del ser humano y se encuentra un abordaje especial en los aspectos fisiológico, psicológico, cognitivo, social y económico.

Siendo la motivación un determinante psicológico, se dice que en ella se involucran procesos afectivos, como los sentimientos del individuo; las tendencias, intencionales e inducidas y los procesos cognitivos, como memoria y pensamiento. Además, la motivación es la constante interacción entre la realidad y la personalidad, es decir, existe una confluencia constante del entorno con el individuo, de esta forma el motivo surge de la experiencia, personalidad y realidad del sujeto (Serra, 2008).

El estudio de la motivación humana es de vital importancia, ya que se analizan los procesos por los cuales las necesidades de las personas pasan a ser acciones. Para la investigación del tema se debe tener en cuenta la dinámica social en la que se desenvuelve el individuo, la realidad que lo permea, la historia de vida y la personalidad. McClelland (1989) propuso las siguientes variables motivacionales:

- La motivación debe ser algo notable para poder determinar su presencia o ausencia.
- Presentar modificaciones sólo en un motivo.

- Se debe manifestar de igual forma en un individuo o colectivo, en condiciones iguales o similares para tener confiabilidad.
- Debe relacionarse con otras variables motivacionales, para entender en parte la conducta de las personas y obtener validez.

Aparte de estas variables motivacionales, tenemos la jerarquía de los motivos planteada por González (2002) en la que manifiesta los motivos de carácter primario o fisiológico, expresados en el comportamiento cuando las necesidades no son satisfechas. Los motivos de carácter secundario son incorporados en la dinámica de la socialización.

Azofeifa plantea una clasificación diferente de la motivación, que subdivide en: motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación (2006). La motivación intrínseca se define como la afiliación a una actividad esencialmente por la satisfacción que produce. Según estudios, este tipo de motivación influye en la continuidad de la actividad física, lo que significa que genera mayor adherencia (Ryan et al., 1997). En cambio, la motivación extrínseca no tiene su origen en el individuo sino que está condicionada por un factor externo, por ejemplo, el prototipo de belleza impuesto por la sociedad y los medios de comunicación. La amotivación se refiere a una carencia de motivación tanto intrínseca como extrínseca para iniciar una conducta (Azofeifa, 2006), en este caso, hacia la actividad física.

En esta investigación se determinarán y analizarán los motivos intrínsecos y extrínsecos en los usuarios del gimnasio Zona Fitness, motivaciones que tienen una influencia directa en la adherencia o deserción de la actividad física, por lo que cobra importancia conocer este componente psicológico para entender el comportamiento de la adherencia en la población objeto de estudio.

Adherencia a la actividad física

Estudios concluyen que las personas físicamente activas permanecen ligadas con mayor regularidad a conductas saludables y que los comportamientos nocivos para la salud tienen poca frecuencia, a diferencia de las personas sedentarias (González et al., 2011), lo que conduce a pensar que la adherencia a la actividad física es un componente relevante y trascendental en la promoción de estilos de vida saludables, pues garantiza que las personas alcancen a experimentar los beneficios físicos, psicológicos y sociales que brinda la actividad física.

Si bien la evidencia científica comprueba los beneficios en la salud que produce la práctica regular de actividad física, aun no es claro el término adherencia, ya que el concepto está integrado por cuatro aspectos importantes: asistencia, finalización, duración e intensidad. Estos componentes han sido utilizados de manera indiscriminada en múltiples

investigaciones (González et al., 2011). Para esta investigación tendremos en cuenta la adherencia como la permanencia o duración de la conducta.

¿A partir de cuánto tiempo se considera una persona adherida a la actividad física? Se debe tener en cuenta que el 50% de las personas que inician un programa de ejercicio desertan en los primeros 3 a 6 meses (Dishman, 1988). Para responder a la pregunta se cita el modelo de psicología de los estados de cambio sobre la actividad física, que explica la transición para adoptar y mantener una conducta. El modelo plantea que las personas que pretenden cambiar un comportamiento se pueden categorizar en una de las cinco fases: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento (Laín, 2001).

- Precontemplación: no surge la necesidad de ser activo.
- Contemplación: se piensa en la posibilidad de practicar actividad física, pero todavía no lo hace.
- Preparación: se empiezan a hacer pequeñas modificaciones e inicia a practicar actividad física de forma ocasional.
- Acción: las personas realizan actividad física, pero no duran más de 6 meses.
- Mantenimiento: permanencia por más de 6 meses en la práctica regular de actividad física.

Así, en este estudio se considera que una persona está adherida a la actividad física cuando se mantiene de forma constante por más de 6 meses, lapso en el cual el individuo goza de los beneficios que proporciona la actividad física en la salud.

Existen diversos factores que afectan la adherencia, como son: la poca atención del profesor, lesiones, problemas en la disponibilidad de tiempo, poco compromiso, no hay seguimiento del progreso y la no aceptación por parte de amigos y/o pareja (Laín, 2001). No obstante, se busca fortalecer la adherencia por medio de estimulación positiva por parte del profesor, tener regularidad con la rutina, fomentar la lúdica, la variabilidad de las actividades, incluir programas en grupos, evaluación periódica del progreso y tener la aprobación de amigos y/o pareja (Laín, 2001).

2. Metodología

La investigación tuvo un enfoque cualitativo, buscando conocer los motivos que influyeron en la adherencia a la actividad física. Para analizar este componente psicológico se tuvo en cuenta la subjetividad de los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. El diseño de la investigación fue transversal descriptivo, que estudia “una variable o grupo de variables, realizado en un momento dado sobre un grupo de sujetos de diversas edades, clases sociales, escolares, etc.” (Cerdeña, 2005).

Muestra

El estudio se realizó en la ciudad de Medellín (Colombia), en el Campus de Robledo de la Universidad de Antioquia, Gimnasio Zona Fitness, que brinda el servicio de forma gratuita a estudiantes, egresados, docentes, jubilados y empleados de la Universidad. La muestra fue de 18 personas (hombres:10 / mujeres:8) que asistieron durante el año 2013 y fueron elegidas a conveniencia de acuerdo al horario de servicio diurno. Se entrevistaron de forma individual, garantizando confidencialidad en la información, que se usó con fines académicos.

Criterios de inclusión

- Tener algún vínculo con la universidad de Antioquia (estudiantes, egresados, docentes, jubilados y empleados)
- Figurar como usuario del Gimnasio Zona Fitness
- Tener entre 18 y 50 años de edad
- Realizar actividad física en el tiempo libre

Criterios de exclusión

Presentar enfermedades o condiciones que afectaran la práctica de actividad física:

- Enfermedades psiquiátricas
- Discapacidad motora

Recolección de datos y tratamiento de la información

Como instrumento para la recolección de la información se usó la entrevista semi-estructurada con el fin de conocer las percepciones de los individuos. Cada entrevista fue grabada y posteriormente transcrita, después se dio paso a la agrupación de términos y frases que hicieran alusión a lo mismo. Teniendo listos los conjuntos de palabras y frases, se procedió a darle nombre a cada conjunto para luego convertirlos en categorías.

Luego de la respectiva recolección, organización y análisis de los datos extraídos en las entrevistas, se logró destacar múltiples categorías que englobaban los diferentes factores motivacionales que influyeron en la adherencia a la actividad física. Cada categoría representó un concepto macro que luego fue tratado minuciosamente, buscando comprender la importancia del componente psicológico que determinó de algún modo una conducta saludable en los individuos.

Proceso de recolección de datos y análisis de la información:

1. Se convocaron personas que participaron voluntariamente.
2. Después de recopilar la información, se procedió a su análisis para cumplir con los objetivos de la investigación.
3. Finalmente se elaboró un escrito y se hizo una exposición para divulgar los resultados.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cronograma	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov
Pregunta de investigación											
Planteamiento del problema-objetivos											
Marco Teórico											
Metodología											
Cronograma											
Presentación del proyecto											
Aprobación del proyecto											
Recolección de la información											
Digitación de la información											
Análisis de la Información											
Elaboración de informe											
Entrega de informe											
Sustentación de informe											

3. Resultados

Las categorías establecidas en las 18 entrevistas (10 hombres, 8 mujeres) con su respectiva frecuencia por género, fueron:

Categoría	Hombre	Mujer
Apariencia Física	5	4
Capacidades Físicas	5	3
Educación	3	6
Energía	4	1
Espacio del Gimnasio	9	5
Experiencia Social	4	2
Infancia Activa	7	1
Placer	8	7
Profesores	3	6
Salud	7	7

Apariencia Física

Esta categoría se ve influenciada por un ideal estético que plantea el usuario para sí mismo, sin la necesidad de alcanzar algún estereotipo establecido por la sociedad, es decir, tener la posibilidad de lograr cambios en la apariencia física por medio de la actividad física donde el individuo se sienta satisfecho con su cuerpo, como lo demuestran las siguientes entrevistas:

Puede sonar un poquito extraño, pero es verme bien en el espejo, por estética, no sé, me gusta admirar, admirar no, procurar que mi cuerpo sea estéticamente bonito, simplemente eso. EH2

El verme bien, el sentirme de pronto más ligera de peso, alcanzar como ciertos objetivos, digamos, por, no alcanzar estereotipos, pues, en el sentido de uno competir o compararse con otras personas, pero sí con lo que uno desea alcanzar en cuanto a su imagen personal, que sea equilibrado de pronto la imagen corporal que uno quiere tener. EM18

De acuerdo con lo anterior es posible establecer ideales estéticos que partan de la apariencia física del individuo, y no de modelos construidos por la sociedad y los medios de comunicación, pero en esta categoría también se manifiesta una postura diferente de la apariencia física, donde sí importa el concepto de los demás, como lo demuestran estas entrevistas:

Bueno, algo que también motiva mucho, yo creo que no solo a las mujeres, también a los hombres, es la parte estética. EM13

El externo es cuando te hablo de lo físico, verte bien para los demás. EH4

Es claro que el componente estético juega un papel importante en la adherencia a la actividad física en hombres y mujeres, teniendo en cuenta que el ideal corporal puede estar, o no, influenciado por un factor externo, como son los modelos estéticos instaurados en la sociedad.

Capacidades Físicas

El gimnasio Zona Fitness brinda un espacio propicio para incubar procesos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad por medio de la práctica regular de actividad física, también proporciona unos sofisticados aparatos que permiten mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas, es por ello que los usuarios ven la posibilidad de estimular y mantener estas capacidades, como se demuestra a continuación:

Adicionalmente, buscar un espacio que te regale una mejor condición física. EH5

Mis motivaciones este momento, es seguir manteniendo... como... el estado físico que he adquirido. EM16

Estimular y mantener las capacidades físicas ha sido uno de los motivos por los cuales las personas asisten con regularidad al gimnasio. Es importante destacar que durante el periodo de observación se pudo notar que la fuerza y la resistencia son las capacidades que más entrenan los usuarios, algunos con énfasis en una y otros en ambas.

Educación

La educación es la herramienta más persuasiva al momento de incorporar un hábito que proporcione un estilo de vida saludable. La mayoría de los entrevistados manifestaron estar influenciados por la educación universitaria y/o familiar. Dicha efectividad se debe a que las personas comprenden los beneficios físicos, psicológicos y sociales que brinda la actividad física, y además la bondad que posee en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, osteoporosis, enfermedades mentales y determinados tipos de cáncer (colon, mama y pulmón). Por esta razón ven la importancia de tener un estilo de vida activo, como se devela en estas entrevistas:

Básicamente lo que me gusta del deporte, de cualquier tipo de actividad física, ha sido como, por costumbre, que fue algo que me inculcaron desde la casa, entonces ha sido natural. EM13

Uno de los motivos es, sin ninguna duda, los conocimientos adquiridos desde la parte académica. EH1

En el análisis de la información se observó una recurrencia de la educación como factor motivacional, lo que demuestra que se pueden crear estrategias pedagógicas que transmitan un mensaje claro y contundente a la población sedentaria, para generar un cambio significativo en el pensamiento y comportamiento de los individuos (Salinas & Vio, 2003).

Energía

Esta categoría hace referencia al vigor o fuerza de voluntad que sienten los usuarios en los diferentes ámbitos de la vida humana como son el laboral, familiar y social; los usuarios manifiestan tener mayor vitalidad gracias a la actividad física, como lo expresan a continuación:

Durante el día, cuando hago actividad física, me siento más enérgico, más vital.
EH2

Pues se siente más cómodo durante el resto del día, con más energía y todo. EM17

Tener la disposición para los quehaceres diarios es una motivación relevante para algunos entrevistados, y es por esta sensación tan agradable que siguen realizando actividad física de forma regular, pues el rendimiento personal mejora en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano.

Espacio del Gimnasio

Es importante mencionar que el espacio es determinante para que las personas se adhieran o deserten la actividad física. En el caso del gimnasio Zona Fitness se nota una acogida especial al lugar, pues los usuarios lo reconocen como óptimo para llevar a cabo de forma adecuada la actividad física orientada a la salud, el rendimiento deportivo, la recreación, la recuperación de lesiones o enfermedades. Es por ello que los usuarios tienen un fuerte sentido de pertenencia, debido a su infraestructura, aparatos sofisticados y gama de servicios que se ofrece, además de que no tiene costo. Estos fragmentos de entrevistas lo corroboran:

Me ha motivado a seguir asistiendo a Zona Fitness Wellness en robledo, porque encuentro, o veo, que ofrece una gama de servicios muy completo, porque tiene una zona, podría decir, íntegra para hacer una buena actividad cardiovascular, para poder luego hacer actividades de musculación, etc. y porque es un ambiente mucho más tranquilo. EH7

Lo económico, porque aparte es un beneficio muy grande y no tiene ningún costo. EM15

Obviamente contar con un espacio agradable para la actividad física es un punto a favor para generar adherencia, ya que brinda seguridad y garantías para alcanzar los objetivos físicos, psicológicos y sociales que se trazan los usuarios.

Experiencia Social

El aspecto social cobra mayor relevancia en el tema de la adherencia, pues una persona que establece amistades tiene mayor probabilidad de mantener el hábito; es por esta razón que, en la actividad física, florece otra perspectiva que desmiente o derroca ese concepto netamente fisiológico, pues este componente psicosocial es también una ramificación del término actividad física, en el cual se tiene en cuenta el aspecto biológico y la esencia humana del individuo como ser sociable.

... y como aquí encuentro amigos y me relaciono y no estoy como, tan sola, por eso vengo al gimnasio, ese es un motivo muy fuerte. EM17

Es un lugar también de encuentro social, dónde vienes a compartir con amigos, con conocidos, en torno al interés común que es la práctica regular de la actividad física. EH5

Practicar actividad física en grupo es un imán eficaz para atraer personas sedentarias, pues varios entrevistados manifestaron que su adherencia se debe en gran parte al componente social, de otro modo no permanecería vivo el hábito de practicar actividad física regular.

Infancia Activa

Enseñar un hábito saludable a edades tempranas es una excelente estrategia que puede, de alguna forma, repercutir en etapas posteriores de la vida, pues la estructura mental del individuo es más sólida y poco vulnerable a la deserción; una costumbre incorporada por años es difícil de eliminar, es por ello que se debe brindar las garantías necesarias para inculcar en la infancia un estilo de vida activo, para que desde estas edades puedan gozar

de los beneficios físicos, psicológicos y sociales, especialmente estos dos últimos. En los siguientes testimonios se evidencia lo planteado:

Digámoslo, de alguna manera, el por qué regularmente hago actividad física tiende mucho a una mentalidad que siempre ha estado desde joven, de querer hacer deporte y de que, desde niño, pues, de alguna manera me vi muy vinculado con diferentes actividades donde el movimiento; era parte del quehacer y a partir de eso la estructura mental y física se fue adaptando y fue requiriendo y acomodándose a un modo de actividad diaria. EH8

Bueno de niño siempre he tenido un gusto por la actividad física, con el tiempo digamos que ese interés y ese amor por la actividad física fue siendo cada vez mayor. EH5

Convertir la actividad física en una necesidad fundamental para la vida del ser humano, es la transcendencia que merece tener, pues la infinidad de bondades que posee hace que personas de todas las edades la practiquen, especialmente los individuos de edades tempranas.

Placer

La sensación de bienestar que sienten las personas permite que toleren mejor las dinámicas estresantes presentes en el ambiente laboral, académico, social y familiar; por lo tanto, el espacio para realizar actividad física es una burbuja que los transporta hacia un nivel placentero y relajante, una cortina distractora para disipar las preocupaciones de la vida.

El interno es el placer que le produce a uno también el hacerlo, la necesidad que siente uno al hacerlo. EH4

Liberaba en mí como unas emociones todas buenas, todas chéveres, pues, a mí me hace sentir bien. EM14

Anímicamente se siente mejor, se siente más feliz uno, digámoslo así. EM18

Este factor motivacional puede ser una causa fuerte para evitar la deserción de la actividad física, pues el placer que produce la misma puede reducir el riesgo de padecer estrés o ansiedad; en la actualidad las enfermedades mentales han cobrado mucha fuerza, pues el ser humano se ve envuelto en múltiples situaciones de tensión que lo llevan a perder su estabilidad emocional.

Profesores

El Educador Físico puede ser un factor motivacional importante para mantener la adherencia a la actividad física, ya que el profesor no limita su función al asesoramiento físico, sino que también establece un vínculo cercano y amistoso con el usuario, lo cual permite crear un ambiente agradable donde confluye la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en torno a la actividad física. Además, los usuarios buscan establecer un lazo social con los demás usuarios y profesores.

El instructor es pendiente de uno, y no le ponen a uno a hacer la misma rutina que le ponen hacer a todo el mundo, sino que ellos preguntan más o menos a uno que le gusta y lo enfocan a eso; entonces me gusta mucho, me llamó mucho la atención, y, pues, aunque es un gimnasio y están todas las máquinas y todo eso, uno puede hacer un trabajo muy diferente. EM16

Entonces siempre hay alguien pendiente. Eso es chévere, como esa atención, aparte que no solo son atentos sino divertido. EM13

Esto demuestra la necesidad de tener profesores que dominen no solo la parte conceptual de la fisiología del ejercicio y el entrenamiento orientado a la salud, sino que posean habilidades sociales que les permita interactuar con las personas y ser un soporte emocional para los usuarios.

Salud

Uno de los factores motivacionales más mencionados es la salud, vista desde una perspectiva de su promoción, donde los entrevistados expresaron interés por adquirir hábitos de vida saludables y la actividad física es punto de partida para la adquisición de otros hábitos, como la buena alimentación y el dormir bien. También está la perspectiva de la prevención de la enfermedad, donde se busca cambiar una condición desfavorable que puede conllevar a padecer de alguna enfermedad de tipo físico y/o mental.

Unos estilos de vida saludables, porque adicional a que uno viene al gimnasio, esto también va sumando otra cantidad de cosas, porque, entonces, a la vez que uno va haciendo ejercicio, también interesa alimentarse mejor, por tener un periodo de sueño regular, por evitar consumir sustancias psicoactivas, consumir alcohol o tabaco. EH5

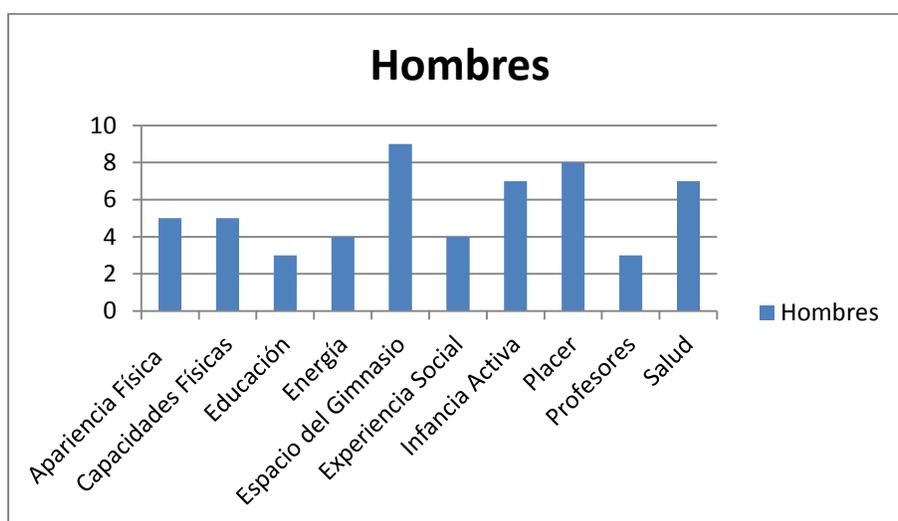
Es importante mencionar que el factor salud está presente en la mayoría de los entrevistados, que entienden las implicaciones positivas que tiene la actividad física en la vida del ser humano.

Comparación de los motivos de los hombres y las mujeres

Es importante mencionar que ningún entrevistado manifestó tener un único motivo para adherirse a la actividad física; por lo tanto, cada persona expresó tener una variedad de motivos que reforzaban esta saludable conducta.

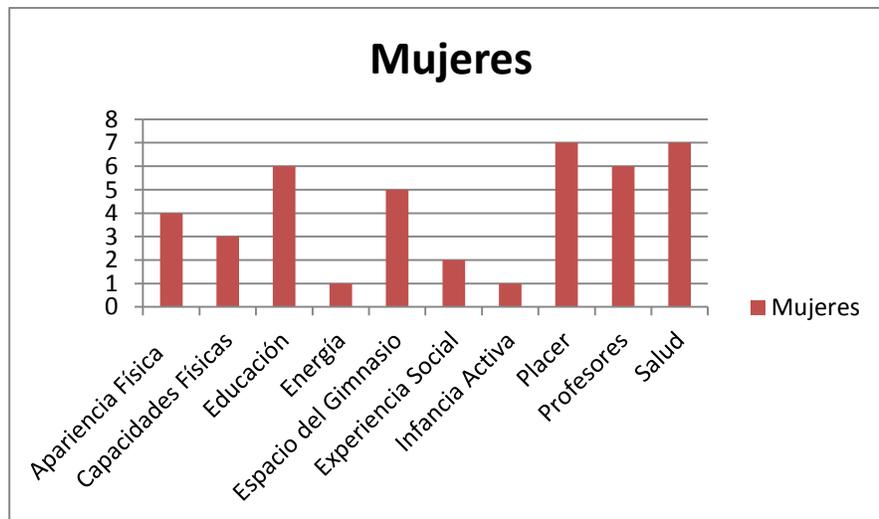
En orden de importancia, los hombres expresaron estar más motivados por:

- Espacio del Gimnasio: 9
- Placer: 8
- Salud: 7
- Infancia Activa: 7



Las mujeres expresaron estar más motivadas por:

- Salud: 7
- Placer: 7
- Educación: 6
- Profesores: 6



Para ambos sexos, la salud y el placer son considerados como factores motivacionales influyentes en la adherencia a la actividad física. Estos dos puntos de convergencia entre hombre y mujeres, muestran que la motivación intrínseca tiene una notable participación en la adherencia a la actividad física y esto determina que se tenga una mejor predisposición a esta conducta activa, pues el riesgo de deserción es mayor cuando los factores motivacionales están condicionados por causas externas, como por ejemplo la sociedad y los estándares de belleza divulgados por los medios de comunicación. Ello nos ayuda a comprender la permanencia de esta conducta en el tiempo, ya que la necesidad de mantener un estilo de vida activo surge de forma intrínseca en el individuo.

4. Conclusiones

- Por medio de este estudio se determinó que los usuarios del Gimnasio Zona Fitness no tienen un único factor motivacional que influye en la adherencia a la actividad física, sino más bien es un conjunto de motivos que refuerzan este estilo de vida activo, teniendo en cuenta que unos motivos pueden predominar sobre otros, tanto en hombres como mujeres.
- Luego de la recolección, organización y análisis de los datos extraídos de las entrevistas, se logró destacar múltiples categorías que engloban los diferentes factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física. Tales categorías son: Apariencia Física, Capacidades Físicas, Educación, Energía, Espacio del Gimnasio, Experiencia Social, Infancia Activa, Placer, Profesores y Salud.
- Es importante resaltar que las categorías Educación, Energía, Espacio del Gimnasio, Infancia Activa y Profesores no fueron documentadas en los estudios que hicieron parte de los antecedentes de esta investigación.
- Según los resultados se concluyó que los hombres le dan más relevancia a los siguientes factores motivacionales: Espacio del Gimnasio, Placer, Salud e Infancia Activa.
- En el caso de las mujeres, se presentan como principales factores motivacionales para adherirse a la actividad física, las siguientes categorías: Salud, Placer, Educación y Profesores.
- Se determinó que tanto hombres como mujeres tuvieron en cuenta la Salud y el Placer como factores motivacionales para la adherencia a la actividad física, lo cual indica que dichos motivos son producto de la motivación intrínseca. Según estudios sobre motivación, las personas que tienen motivaciones intrínsecas hacia la actividad física tienen mayor adherencia a este hábito respecto a las personas que tienen motivaciones extrínsecas (Ryan et al., 1997).

Referencias

- Abarca, S. (1995). *Psicología de la Motivación*. Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia.
- Aparicio, V., Carbonell, A., & Delgado, M. (2010). Beneficios de la actividad física en personas mayores. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 556-576.
- Arboleda, V. (2010). *Práctica Pedagógica Instituto Universitario de Educación Física*. Obtenido de: <http://practicaieuf.blogspot.com/2010/04/zona-fitness-ciudadela-robledo.html>
- Azofeifa, E. G. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MHSalud*, 3(1),1-16.
- Andrade, A., Salguero, A., González-Boto, R., & Marquez. S. (2006). Motives for participation in physical activity by Brazilian adults. *Percept Mot Skills*, 102(2),358-367.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. (2012). *Physical activity and health*. USA: Human Kinetics.
- Cerda, H. (2005). *Los elementos de la investigación: cómo reconocerlos, diseñarlos y construirlos*. Bogotá: El Buho.
- Chodzko-Zajko, W.J., Schwingel, A., & Romo-Pérez, V. (2012). Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. *Gaceta Sanitaria*, 26(6), 525–533.
- Devis, J.D. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. España: Inde Publicaciones.
- Dishman, R. (1988). *Exercise adherence (overview)*. Champaign: Human Kinetics.
- DNS División de Nutrición, Actividad Física y Salud (2012). *Centros para el control y prevención de enfermedades*. Obtenido de: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/data/facts.html>
- Fernández, D.A., & Soidán, J.L. (2010). Motivación hacia la práctica físico-deportiva de universitarios gallegos. *Revista de Investigación en Educación*, 8, 128-138.

- Gómez, L.F., Duperly, J., Lucumí, D.I., Gámez, R., & Venegas, A.S. (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia). Prevalencia y factores asociados. *Gaceta Sanitaria*, 19(3), 206-213.
- González, M.H. (2002). *Motivación animal y humana*. México: Manual Moderno.
- González, O.M., Valle, A.S., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25),287-304.
- Granero, M.G., Valeiras, J.A., & Suárez, N.R. (2011). Motivos de práctica en el ámbito de la actividad física no competitiva. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(7), 15-22.
- Hernández, A.P. (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. *Actualidades Investigativas en Educación*, 5(2), 1-13.
- Jacoby, E., Bull, F., & Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4), 223-225.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2010). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94.
- King, A., & Frederiksen, L. (1984). Low-cost strategies for increasing exercise behaviour. *Behavior Modification*, 8, 3-21.
- Laín, S.A. (2001). Adhencia a la actividad física. En P.M. Fernández, J.L. Prados, & M.L. Rodríguez, *Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI* (págs. 83-92). España: Editorial ESM.
- Márquez, S., & Garatachea, N. (2010). *Actividad física y salud*. España: Díaz de Santos.
- Martínez, E., Saldarriaga, J., & Sepúlveda, F. (2008). Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 26(2), 117-123.
- Matsudo, S.M. (2012). Actividad Física: pasaporte para la salud. *Revista Medicina Clínica Las Condes*, 23(3), 209-217.
- McClelland, D.C. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Madrid : Narcea.
- Meseguer, C.M., Galán, I., Herruzo, R., Zorrilla, B., & Rodríguez-Artalejo, F. (2009). Actividad física de tiempo libre en un país mediterráneo del sur de Europa:

adherencia a las recomendaciones y factores asociados. *Revista Española de Cardiología*, 62(10),1125-33.

Murcia, J.A., Gimeno, E.C., & Coll, D.G. (2007). Analizando la motivación en el deporte un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.

Mutrie, D. (1987). *Exercise Psychology: What makes people continue or dropout?* London: The Coronary Prevention Group.

OMS Organización Mundial de la salud (2003). *Salud y desarrollo a través de la actividad física y el deporte*. Ginebra: OMS.

_____ (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: OMS.

_____ *Organización Mundial de la Salud*. (2013). Concepto de salud. Obtenido de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>

Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., & Caroline A. Macera, Y.O. (1995). *Physical activity and public health. A recommendation from the Center for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. JAMA.

Quimbaya, E.P., Gallo, E.C., & Gómez, A.C. (2009). Actividad física en empleados de la Universidad de Caldas, Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 14(2), 52-65.

Rodríguez, S.Á. (2007). Procesos cognitivos de visualización espacial y aprendizaje. *Revista de Investigación en Educación*, 4, 61-71.

Rosa, S. M., & Vallejo, N. G. (2009). *Actividad Física y Salud*. Madrid : Ediciones Diaz de Santos.

Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lipes, D., Rubio, N., & Sheldon, K.M.. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

Salgado, J.J., & Moure, A.B. (2012). Prescripción de ejercicio físico: ¿cómo mejorar la adherencia? *Medicina Clínica*, 139(14), 648-649.

Salgado-Araujo, J.L. (1998). Revisión de la literatura actual sobre la continuidad del cambio de conducta en relación a la actividad física. *Apuntes Educación Física y Deporte*, 54, 66-79.

- Salinas, J., & Vio, F. (2003). Promoción de salud y actividad física en Chile. Política prioritaria. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14(4), 281-288.
- Serra, D.J. (2008). *Psicología de la Motivación*. Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Valdés, H.M. (1996). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. Barcelona: INDE publicaciones.
- Varela, M.T., Duarte, C., Salazar, I.C., Lema, L.F., & Tamayo, J.A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia Médica*, 42(3), 269-277.
- Varo, J.J., Martínez, J.A., & Ángel, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665-672.
- Villegas, J.A., Franco, J.F., Rodríguez, M.C., Vélez, E.F., Chavarro, N.R., & Ciro, J.A. (2010). *Actividad Física y Salud Cardiovascular: en búsqueda de la relación dosis-respuesta*. Medellín: Corporación para Investigaciones Biológicas.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona, España: Editorial Ariel.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid : Médica Panamericana.

Anexos

Consentimiento Informado

Título del Proyecto de Investigación: Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness.

Investigador: Yeimer Andrés Sanclemente Agualimpia

Correo electrónico: yeimerandress@hotmail.com

Objetivo General: Determinar los factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness.

Justificación

El Gimnasio Zona Fitness de la Ciudadela Universitaria de Robledo es un espacio fundado por el Instituto Universitario de Educación Física de la Universidad de Antioquia, el cual tiene como objetivo general la ejecución de actividades físicas direccionadas hacia la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la convivencia y la utilización adecuada del tiempo libre, dirigidas a la comunidad universitaria con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar.

Partiendo de la experiencia adquirida en el gimnasio Zona Fitness y del objetivo del gimnasio, se concluye que esa dimensión (la motivación) no ha sido explorada, pues le han dado más importancia a las capacidades físicas de los usuarios, dejando de lado el aspecto psicológico, espiritual y social del ser humano, en este caso la motivación para adherirse a la actividad física. El desconocimiento acerca del tema, fue un aliciente para investigar sobre ¿Cuáles son los factores motivacionales que influye en la adherencia a la actividad física en los usuarios del gimnasio Zona Fitness? Y de esta forma contribuir a los procesos de promoción de estilos de vida activos.

Por esta razón es muy importante su colaboración en el presente estudio. La información administrada tendrá un manejo confidencial y su participación será anónima, es decir, que no se revelará su nombre o datos personales en los resultados del estudio. Si usted desea participar de esta investigación por favor firme donde corresponde.

Firma del Investigador:

Firma de los/as Participantes:

Preguntas de la entrevista

Entrevista

1. ¿Qué lo ha motivado a practicar actividad física de forma regular? ¿Por qué?
2. ¿Considera usted que su motivo es suficiente para mantener el hábito de actividad física? ¿Por qué?
3. ¿Cree que los motivos para la práctica regular de actividad física cambian con el tiempo? ¿Por qué?
4. ¿Considera que su motivación está condicionada por un factor externo o interno?
5. ¿Que lo ha motivado a asistir regularmente a la zona Fitness?